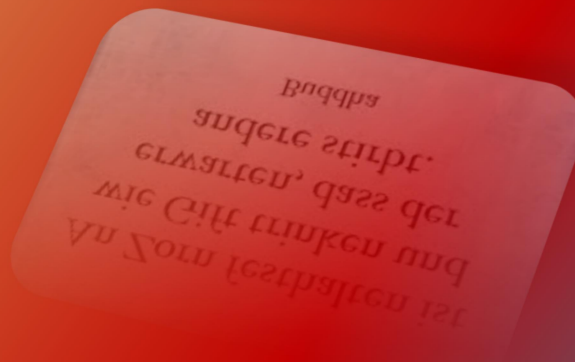
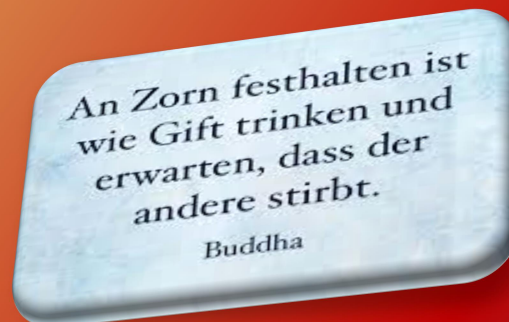


# Ich kann und will nicht verzeihen oder doch?

## Meine persönlichen Vorteile



## Das Verzeihen

### Die zwei Arten des Verzeihens

Es gibt eine gesunde Art zu verzeihen und eine eher schädliche bis sehr schädliche Art. Wenn man dem/der Anderen verzeiht, nur dem Frieden zuliebe oder nur zur Zufriedenheit des Anderen und wenn man die gefühlte Ungerechtigkeit einfach unterdrückt und in sich hereinfrisst, dann zerfrisst das Verzeihen den Menschen, lässt ihn sich unwohl fühlen und kann ihn krank machen. Zudem kann das ungesunde Verzeihen ein falsches Bild von sich selbst oder von anderen geben.

### Wie funktioniert positives, gesundes Verzeihen

Wie schaffe ich es nun so zu verzeihen, dass es mich auch wirklich entlastet und nicht doch irgendwie belastet?

Meistens will man den anderen mit seinen Taten oder Worten gar nicht verletzen, ausser wenn man glaubt, dass man vom anderen bereits mit Taten oder Worten verletzt worden sei

und dass dies vorsätzlich oder sogar böswillig geschehen sei. Mit einer solchen Einstellung kann man nicht zu einem gesunden und positivem Verzeihen kommen.

Wenn wir uns aber bewusst werden, dass wir alle Fehler machen und Momente falsch beurteilen, so fällt es uns leicht das Gleiche dem Gegenüber einzuräumen. Denken wir daran, dass wir alle im Grunde genommen das Gute wollen. Wir sind uns nur nicht einig, wie wir das erreichen sollen. Aber darüber kann man ja reden und Lösungen finden. Und man soll auch miteinander darüber reden. Das Finden einer gemeinsamen Lösung und des gemeinsamen Verständnisses füreinander (man kann das Handeln und Reden des anderen nachvollziehen, auch wenn man es nicht billigen kann) ist der positive Prozess des Verzeihens.

Wenn man den anderen in seinem Fehlverhalten verstehen kann und es nachvollziehen kann und wenn man erkennen kann, dass es sich um Fehlverhalten oder Fehler handelt, die jede/r mal machen kann, so fällt das verzeihen leicht.

Wenn der die Fehlerhafte sich sogar noch entschuldigt, dann wir verzeihen noch leichter. Vergessen wir aber nicht: Eine nur ausgesprochene Entschuldigung alleine ist null und nichts wert. Eine ausgesprochene Entschuldigung muss gelebt werden, d.h. man arbeitet aktiv daran, gemachte Fehler nicht zu wiederholen, falsche Verhaltens- oder Denkweisen zu ändern usw.

Wenn man all das erkennt, dann kann man positiv und gesund verzeihen. Verzeihen wir also uns zuliebe, damit uns ungesundes Verzeihen nicht belastet. Erkennen wir uns zuliebe, dass wir alle Fehler machen und uns da und dort fehlerhaft verhalten und daher kein Recht haben, andre zu kritisieren oder für schlechter zu halten, als wir uns selbst. Schlussendlich sind wir doch alle keinen Dreck besser. Da kann einem das Verzeihen eigentlich nur leicht fallen.



input and more